

Сценарий спортивного развлечения «Айболит и Карлсон в гостях у ребят».

(для детей старшего дошкольного возраста)

Цель: Формировать представления детей о значимости здорового образа жизни, о пользе здорового питания и занятий спортом.

Задачи:

- Закрепить знания о пользе здорового питания и витаминов.
- Прививать детям привычки и навыки ЗОЖ в процессе игровой деятельности.
- Развивать физические качества: ловкость, быстрота реакции.
- Воспитывать доброжелательность и желание прийти на помощь.

Оборудование и материалы: магнитофон, аудиозапись, фотоаппарат, самодельная конфета (для игры «Передай конфету») – 1 шт.; обруч – 1 шт.; сумка – 2 шт.; полезные продукты (муляж) – 8 шт.; вредные продукты (муляж) – 8 шт.; кастрюля – 2 шт.; стол (круглый) – 2 шт.; муляжи ягод (клубника и вишня) – по 15 шт. каждого вида; чашка пластмассовая – 1 шт.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

(Дети под музыку заходят в спортивный зал)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу пригласить вас на праздник – День здоровья.

Нынче праздник, День здоровья.

С ним хочу поздравить вас!

Счастья, бодрости с любовью

Пожелать вам про запас!

Пусть все хвори исчезают,

Пусть покинут грусть и лень,

Пусть здоровья вам хватает

Каждый час и каждый день.

Ребята, а вы знаете, что это за праздник такой «День здоровья»? Кто его придумал и зачем?

(ответы детей)

Ведущий: Да, ребята, здоровье – это самая главная ценность в человеческой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, знать о личной гигиене и о том, как не навредить своему организму.

1ребёнок: По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

2 ребёнок: Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку —

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение —

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Ведущий: Раз уж у нас с вами сегодня праздник, значит к нам должны прийти гости.

Что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай? А для этого загадку поскорее

отгадай: Приходит к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

Дети: Айболит!

(на ширме появляется кукла «Айболит»)

Ведущий: Айболит, а ты, что такой маленький? Как же тебе удаётся разных зверей
лечить?

Айболит: Не всегда я был такой.

Но один волшебник злой

Съел в жару большую льдину.

Получил себе ангину.

Я лечить его не стал.

Вот за что и поплатился,

Тут же в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары! Тары-бары! Тары-бары, растабары, улетайте, злые
чары!»

Ведущий: Ребята, давайте поможем Айболиту и три раза повторим слова заклинания:

«Тары-бары! Тары-бары! Тары-бары, растабары, улетайте, злые чары!»

(Дети повторяют 3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит Айболит)

Айболит: Вам, ребята, благодарен.

Я теперь у вас в долгу!

Только, что у вас за праздник?

Догадаться не могу.

Ведущий: Сегодня мы с ребятами собрались, чтобы отметить праздник День
здоровья.

Айболит: День здоровья, всё понятно!

Рад за вас я от души.

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Ведущий: Наши ребята всё умеют. А зарядку мы каждое утро делаем. Вот посмотри.
(Дети совместно с инструктором делают зарядку)

Айболит: Ах, какие молодцы!

Я учитель по здоровью,
Обучаю всех с любовью:
Рано утром просыпайся,
Маме с папой улыбайся,
Водой свежей обливайся,
Аккуратно одевайся,
Быстро в садик собирайся.

А, вы, ребята любите по утрам умываться холодной водой? Ведь она закаляет не только ваше тело, но и ваш дух!

(Неожиданно появляется Карлсон. У него в кармане большая конфета и Кока-Кола. Останавливается в центре круга. Держится за живот и тяжело вздыхает.)

Карлсон: Я здесь мимо пролетал
И случайно услышал,
Что сегодня День здоровья
Отмечает детский сад!
Поспешил на встречу я.
Праздники люблю, друзья!

Ведь на празднике всегда угощают чем-нибудь сладеньким. А я очень люблю сладости.

Ведущий: Да, мы празднуем День здоровья, потому, что только здоровые люди могут хорошо и весело играть и трудиться.

Карлсон: Нет, трудиться я не могу, у меня живот болит.

Айболит: А может сегодня, ты, ел неполезные продукты?

Карлсон: Да, вы, что я всегда ем только самые полезные сладкие конфетки *(достает большую конфету)*.

Айболит: *(обращается к детям)* Ребята, у Карлсона полезная еда?

Дети: Нет!

Айболит: Давай-ка свою конфету сюда. Мы заменим её на полезные продукты.

Карлсон: Нет, не отдам!

Проводится игра **«Передай конфету»**

(Дети передают по кругу конфету. Карлсон пытается догнать и отобрать конфету, но быстро устаёт.)

Айболит: Вот видишь, у тебя нет сил даже конфету догнать. Это от того, что ты не правильно питаешься. Ребята, подскажите Карлсону, что надо по утрам есть, чтобы сил и энергии на целый день хватило.

Дети: По утрам надо завтракать кашей!

Карлсон: Фу, она же несладкая.

Ведущий: Карлсон, ты наверное никогда не пробовал каши с ягодами. Например: овсяная каша с клубникой, хурмой или малиной, манная каша с черникой или

бананом, рисовая каша с курагой, гречневая каша с киви и апельсином. Смотри как много разных вкусных и полезных каш.

Карлсон: А я и не знал и никогда не пробовал такие каши. Пойду поем такую вкуснятину.

(Карлсон уходит.)

(Выходят дети и читают стихи о здоровом питании.)

3 ребёнок: В правильном питании,
Плюсов очень много,
Придерживаться правил,
Должны ребята строго!
Не кушать шоколадки,
Конфеты исключить,
Без чипсов, Колы, Фанты,
Поверьте – можно жить!
Старайтесь кушать каши,
Есть фрукты каждый день,
Тогда вас не застанет,
Врасплох болезнь и лень!

4 ребёнок: Энергии немало,
Мы тратим при ходьбе,
Ведь сила и выносливость,
Нужна всегда тебе!
Чтоб кости были прочными,
Ешь рыбу и творог,
К питанию здоровому,
Есть множество дорог!
Успеха, процветания,
Желаем друзья вам,
Прислушайтесь, пожалуйста,
К озвученным словам!

Ведущий: Пока наш Карлсон пошёл кашу есть мы с вами поиграем в «Полезное-неполезное».

Проводится эстафета «Полезное-неполезное»

(Дети делятся на две команды. Одна команда собирает полезные продукты питания, вторая – неполезные.)

(Выходит потолстевший Карлсон)

Карлсон: Ух, я не думал, что каша бывает такая вкусная. Правда я немного поправился, пока разные каши попробовал.

Айболит: Карлсон, да разве можно так переесть? Это вредно для здоровья. Надо есть часто, но маленькими порциями.

Карлсон: А я сейчас газировку попью, на диване полежу и мне станет легче.

Айболит: Ты, что Карлсон, совсем о своём здоровье не волнуешься. Газированная вода может представлять серьезную опасность для здоровья человека. Три банки газировки в день могут привести к возникновению кариеса и разрушению зубов, ожирению, возникновению камней в почках и сахарного диабета.

Карлсон: А что же тогда можно пить, чтобы не вредить своему организму.

Ведущий: Ребята, вы можете назвать полезные напитки?

(Дети называют напитки)

Айболит: Тот, кто пьет молоко,
Будет бегать далеко.
Тот, кто пьет молоко
Будет прыгать высоко.

Видишь, Карлсон, сколько есть разных полезных напитков. А ты кроме газировки ничего не знал.

Карлсон: Да, спасибо, друзья! Теперь буду пить только то, что полезно.

Ведущий: А сейчас, ребята, мы сварим для Карлсона клубничный морс и вишнёвый компот.

Проводится эстафета «Полезные напитки»

(Дети делятся на две команды. Одна команда собирает в кастрюлю клубнику, вторая – вишню.)

Айболит: Какие, ребята, вы молодцы! Быстрые, сообразительные.

Карлсон: А я хочу ребят витаминами угостить, по конфетке подарить.

Ведущий: Карлсон! Ты опять за своё.

Карлсон: Да шучу я, шу-чу. Принимайте витамины – оранжевые апельсины!

(Карлсон выносит корзину с апельсинами и дарит ребятам.)

Спасибо, ребята, за то, что научили меня разбираться в полезных продуктах и напитках. А ещё я понял, чтобы мне стать быстрым и ловким, как вы, надо физкультурой заниматься, а не на диване валяться.

Айболит и Карлсон: До свидания, друзья! До новых встреч!

(Герои уходят)

Ведущий: Напоследок, ребята, давайте станцуем «Если весело живётся»

(Дети танцуют, а потом под музыку уходят из спортивного зала)